**Lección 3**
(15 de Enero de 2011)

# El estrés

*Pr. Edgar Larco*

## Narración personal - Motivación (actitud) (10 minutos)

¿Has tenido momentos de profundo desaliento? (1 Reyes 19:4) Ilustra tu respuesta con una historia personal (En parejas o tercetos)

## Estructuración del aprendizaje (aptitud) (30 minutos)

| | ¿Son Verdaderas o Falsas las siguientes declaraciones? ¿Por qué? | V/F |
|---|---|---|
| 1. | El estrés es propio de quien no confía sus problemas a Dios.[1]<br>1 Reyes 17:2-4,17 | |
| 2. | Dios abandonó temporalmente a Elías.[2]<br>1 Reyes 19:1-4 | |
| 3. | A todos nos tocan momentos de profundo desaliento.[3]<br>1 Reyes 19:4 | |
| 4. | Nuestras necesidades temporales son motivo de preocupación divina.[4]<br>1 Reyes 17:4 | |

---

[1] "Durante los largos años de sequía y hambre... Pacientemente aguardaba el profeta mientras que la mano del Señor apremiaba gravosamente la tierra castigada. Mientras veía multiplicarse por todos lados las manifestaciones de sufrimiento y escasez, su corazón se agobiaba de pena y suspiraba por el poder de provocar una presta reforma. Pero Dios mismo estaba cumpliendo su plan, y todo lo que su siervo podía hacer era seguir orando con fe y aguardar el momento de una acción decidida." Elena G. de White, *Profetas y reyes*, p. 98

[2] "¿Desamparó Dios a Elías en su hora de prueba? ¡Oh, no! Amaba a su siervo, tanto cuando Elías se sentía abandonado de Dios y de los hombres como cuando, en respuesta a su oración, el fuego descendió del cielo e iluminó la cumbre de la montaña." *Ibíd.*, p. 122

[3] "A todos nos tocan a veces momentos de intensa desilusión y profundo desaliento, días en que nos embarga la tristeza y es difícil creer que Dios sigue siendo el bondadoso benefactor de sus hijos terrenales; días en que las dificultades acosan al alma, en que la muerte parece preferible a la vida... Si en tales momentos pudiésemos discernir con percepción espiritual el significado de las providencias de Dios, veríamos ángeles que procuran salvarnos de nosotros mismos y luchan para asentar nuestros pies en un fundamento más firme que las colinas eternas." *Ibíd.*, p. 120

[4] "Dios nos tiene en consideración y no se olvida de derramar sus bendiciones temporales sobre nosotros. Nuestro bien terrenal no escapa a la preocupación de nuestro Padre celestial. El sabe que tenemos necesidad de estas cosas..." White, *Dios nos cuida*, p. 116

Recursos Escuela Sabática ©

| | | |
|---|---|---|
| 5. | La terapia divina para el estrés[5] favorece el seguir ADELANTE[6]<br>1 Reyes 19:5-16; Marcos 6:31 | |
| 6. | La historia de Elías es final.[7]<br>1 Reyes 19:13,14 | |
| 7. | Cristo es la mejor solución para el estrés.[8]<br>Juan 16:33 | |

## Reforzamiento

*"Es en el momento de mayor debilidad cuando Satanás asalta al alma con sus más fieras tentaciones. Así fue como esperó prevalecer contra el Hijo de Dios... Así también fue con Elías. El que había mantenido su confianza en Jehová a través de los años de sequía y hambre; el que había estado intrépidamente frente a Acab; el que durante el día de prueba había estado en el Carmelo delante de toda la nación como único testigo del Dios verdadero, en un momento de cansancio permitió que el temor de la muerte venciese su fe en Dios… El abatimiento puede hacer vacilar la fe más heroica y debilitar la voluntad más firme. Pero Dios comprende, y sigue manifestando compasión y amor."*

Elena G. de White, *Profetas y reyes,* pp. 129, 130

## Evaluación (acción)

¿Qué fue lo más significativo de esta lección? ¿Qué cambios harás?

¡AMÉN!

*Pr. Edgar Larco*

**RECURSOS ESCUELA SABATICA**
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

---

[5] "El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios y saber aplicarlos." White, *Consejos sobre salud,* p. 90

[6] Agua (6,8); Descanso (5,6), Ejercicio (8,15,16), Luz del sol (8,11), Aire puro (8,11), Nutrición adecuada (6,7,8), Temperancia (6,7), Esperanza y confianza en Dios (9,11,12-14)

[7] "El mundo tiene hoy sus Acabes y sus Jezabeles… Millares van en pos de los dioses de este mundo: las riquezas, la fama, el placer… Se exaltan las teorías humanas y se les hace reemplazar a Dios y a su ley. Satanás tienta a los hombres y mujeres a desobedecer al prometerles que en la desobediencia hallarán una libertad que los hará como dioses. Se manifiesta un espíritu de oposición a la sencilla palabra de Dios, un ensalzamiento idólatra de la sabiduría humana sobre la revelación divina... Se han alejado tanto del camino recto que consideran las opiniones de algunos así llamados filósofos como más fidedignas que las verdades de la Biblia." White, *Profetas y reyes*, pp. 132, 133

[8] "Muchos supuestos convertidos no soportan el estrés de la prueba y la tentación. . . No tienen profundidad de experiencia espiritual. No aplican la verdad al corazón y la conciencia." White, *Reflejemos a Jesús,* p. 104